

第一学习推动力!

全新第6代

63速读记忆择归

SUDU JIYI ZEGUI XUN LIAN YU SHI JIAN

训练与实践

红栋 编著



[Http://www.huhoto.com](http://www.huhoto.com)

提高阅读速度 **10** 倍以上
日记单词300-700个
全面加强文理应试素质

中山大学音像出版社

全新第六代 63 速读记忆择归教程

63 速读记忆择归

训练与实践

编 著 红 栋

新出音管[2001]312号

63 速读记忆择归（第六代）

作 者 红 栋
特约编辑 李海东
出版发行 中山大学音像出版社
经 销 各地新华书店 软件专卖店
开 本 850×1168 毫米 1/32
印 张 7.25
字 数 270 千
版 次 2003 年 5 月第 1 版 2004 年 2 月第 2 次印刷
 ISBN 7-89999-911-1
定 价 83 元（2 册书+1CD）

版权所有 盗版必究

目 录

第一章	63 速读训练简介	1
-----	-----------	---

第二章	63 强化记忆训练	4
-----	-----------	---

63 学习法改变了我的生活	6
---------------	---

学习上台阶 多亏用 63	7
--------------	---

第三章	开拓视野 垂直整体	9
-----	-----------	---

第一阶段	文章整体化体验	9
------	---------	---

第二阶段	整体形象化	48
------	-------	----

第三阶段	形象信息化	95
------	-------	----

第四阶段	信息垂直感受	121
------	--------	-----

第五阶段	整体清晰化	131
------	-------	-----

第六阶段 感受垂直整体课……………138

第四章 分组识别 形象记忆……………147

第一章 63 速读训练简介

熟悉掌握了 63 速读记忆的原理内容后，接下来的，就是反复不断的训练，并以此为学习的起点标准。

在速读训练的内容安排上，我们节选了教育部指定的《中学生课外文学名著必读》的经典文学著作，这也是《中学语文教学大纲》规定的必修内容。这样安排内容，是为了使学习者对训练内容更有兴趣，感到不仅仅是作为训练教材，而且对以后真正的学习和应考都很有帮助，所以一定要有信心，掌握它，学好它！

排版形式上，依照 63 快速阅读所提出的“垂直整体速读法”的特点，由大字整体形象，转变到最后的标准化，使学习过程简单直观，循序渐进，成果分阶段巩固。

在训练阅读中，我们再次强调，要充分理解“文字形象化”的视觉观点，在主观上暗示自己是在看一幅图形，而非一个个的文字，使所见的内容在大脑中反映出来的都是一幅幅形象化的整体图形。

字体的由大至小，也使眼睛的注意力容易集中。在研究中发现，双眼对大且内容少的文字会比较容易感兴趣，并能集中注意力。训练中，如果感到某一阶段的阅读不能集中注意力，可以跳回上一阶段，习惯大字体，集中注意力后，再回来下一阶段，这样调节一下，对以后阶段的阅读训练有很大帮助。

注意，在速读训练过程中，不能有发声或唇动现象，

如果此类习惯还没克服，可参阅《63 快速阅读》的有关自我暗示调节，直至克服后才能继续速读教材的学习。

在速读过程中，视角的范围是固定扩大的，不同的阶段，相同视角不可能一下子就很流畅的滑动，而是要经过不同阶段的过渡学习，来达到这样的效果。

在第一、二阶段，主要是训练双眼对文字形象化的具体感知和适应，这两个阶段相对来说较容易，因为所含信息量少，直觉上就象是在看一幅幅的文字画，这其实就已达到了文字形象化的感知。

第三、四阶段，是在形象感知的基础上，还能清晰理解具体的文字内容，是形象化与理解力的互动训练，在不同的阅读速度标准下，会有不同程度的难易感受，所以，这两个阶段要反复的加以训练，掌握对形象化的识别力。

第五、六阶段是在最常见的文字中，感受形象化处理，达到最高的“垂直整体速读”境界。相对的，要达到内容完全清晰化的能力，是要有一个时间的训练过程，不可能一下子就见成效。要在反复巩固前面几个阶段的成果上，层层推进，强化每一阶段的实用技能，这样进入五、六阶段的训练后，才能跟上眼角滑动的节奏。

在五、六阶段之后的超视觉速读训练，如在配套的软件上进行训练，效果会更直观明显，可选择学习。

每次训练前，要先根据自身的实际情况，来确立训练目标、内容和时间。这个目标要明确，且有具体的标准，比如内容设定在第二阶段，每分钟阅读 2000 字，连续 2 分钟等量化指标。

在阶段训练结束后，对照先前的量化指标，看速读能达到什么程度，对全文的理解率又是多少，都要详细记录，这样，才知道自己在哪方面进步了，哪里又存在不足。

在阶段训练中，要注意心理的辅助协调。要在心理上确定必成的信念，63 快速阅读是面向广大学习者的，具有普及性及可学性，不要在一开始就对 63 怀有深不可测的感觉，而要把它当作未来进行高效率学习和工作的技能来学，这样，就会比较容易进入学习状态。

在进行训练前，最好找个自己比较熟悉的安静环境。陌生的环境容易引起神经不必要的紧张和分散注意力，达不到预期的效果；吵闹的场所，也不易于心境的平和。速读训练是一个精神高度集中，大脑高速反应的学习过程，对四周环境的要求当然要比一般单纯地看看书的硬件标准高出许多。如果是在一个熟悉而又宁静的环境中进行速读训练，从心境和感觉上，可以感受到训练形象化转变为信息流的高效速率，是一种在平时阅读中无法体验到的高效境界。

第二章 63 强化记忆训练

速读和记忆之间，本来就有着千丝万缕的联系。

在速读训练中，我们反复强调了形象化的重要性，而 63 强化记忆也是以文字形象为基础的强化训练。

同是以形象化为训练重点，可见两者在训练机理上还是有很大联系的。那么强化记忆训练的形象化和速读记忆又有什么不同点呢？虽然两者有着共同之处，但强化记忆更侧重于记忆的数级观。就是在强化记忆中提到的：每次记忆的个数。一般一次记忆 7 个，或 7 个对象以内的内容，牢固记忆时的程度很高，而一旦超出这个数字范围，那么反映在大脑中的目标体会逐渐感到凌乱，而识别不清记忆对象的重点，无法牢固记忆。

在训练使用的文字教材中，我们也是从大多数人的需求出发，节选了《中学英语单词》词序中的词汇来做训练。这样的内容安排，也是为了使训练者把它与真实的学校教学内容联系起来，产生良好的适应感，来获得最佳的学习效果。

强化记忆的字体也是按形象深入渐进的规律，由大号字体到标准字体。为了突出记忆，任何编排单词组合都是以 7 个数字为准，比如：一级 7 个单词，随着进度的深入，单词记忆的数量要增加，这时，可以把单词分为不同的几组，每组 7 个单词。在实际学习操作中，如果每天记忆的数量不断增加，可以把每 7 组单词归为一个记忆段，这样，

就变成了 7 段，每段 7 组，每组 7 个单词，这也是每个人在一日内单词记忆的极限。

分组、段，能使平时枯燥、杂乱无章的一堆单词，变得有规律有条理，记忆起来会有很高的清晰度，同时，这也符合了形象化的标记段落的作用，阅读及记忆皆方便。

在学了 63 学习法的内容后，最主要的还是要把它和学校的学习内容结合起来，通过归纳整理成便于形象化识别的学习材料，会使你在学习方法上产生一个飞跃，这也是从一个方面来培养你一种良好地学习习惯。

例如，把整篇课文以形象化的方式快速阅读，在学习上就能抢先一步把一学期的内容都已温习了一遍。一些人经常吃惊自己同班的同学，在较短的时间能把一学期的书提前学完，如果掌握了 63 快速阅读，你也能在学习效率上马上产生质的飞跃：让你在极短的时间内，阅读完一本教科书。

在中学阶段的几千个单词，运用 63 强化记忆，只一个多月时间，你就能记忆掌握几年的词汇量，这在平时的学习中，是不可想象的事。将强化记忆的形象和分组记忆结合起来，你可以将通常的单词库重新组织，便于记忆和学习，这样你对学习就会更有信心，因为你已掌握了最好的学习方法，获取高分，已不再是一种梦想。

63 学习法改变了我的生活

我是一名初中二年级的学生，平时学习成绩不太理想，自己总是不甘心，有时在想是不是自己太笨了。

看见别的同学，学习生活轻轻松松的，考试还能拿到90分，我就越加责备自己。思想上总是很矛盾，但又不知该怎么改进学习方法。

一次，见到63速读记忆择归学习法的培训广告，心里其实并不抱什么希望，但自己又的确没有更好的办法去提高学习成绩，最后只能硬着头试一试。而且我以前是最怕上英语课，因为我连记忆几个单词都记不住，考试经常只得40几分，学习了63仅7周后，正好碰到英语中考，我竟得了89分！名列全班第5名，老师还怀疑我是作弊，于是就让我到办公室当场默写一篇课文，我很自然的默写了出来，老师很是吃惊，也不再怀疑我的分数了。

那天，我心里甭提有多高兴了，走出办公室，外面的太阳也显得格外的好，我想，我要利用63学习法改变我今后的学习和人生，谢谢！谢谢63！

学习上台阶 多亏用 63

说起来，在拿到 63 学习教材时，还是有点不太相信，自己能提高多少阅读速度？

我当时想，能提高一点阅读速度也好，因为我的阅读速度很慢，每分钟才 200 多字，在学习中老是觉得赶不上进度，如果能把速度提高 50%，我也就很满意了。

经过二个星期的坚持训练，每天都花一小时时间。我找了个空，抽查我的阅读速度，真不敢相信，每分钟我能读 1000 多字，激动之余，我又认真的重新测了一遍，每分钟 1020 字，我高兴的都快跳起来了，这对我来说真是个很大的飞跃。

从此，我在学习中，再也没感到自己赶不上学习进度的情况，哪怕是课堂上默记，然后背诵，都难不倒我。我学习的信心更强了。

经过几个月的坚持训练，我现在的阅读速度提高到了 3500 字/分钟，虽然离高标准还有不少差距，但相对于我以前，这已是十几倍的超越了。

最后我想说的是，我坚信 63 学习法的学习效果，也坚信自己经过不断的训练，会向 10000 字/分钟的阅读速度冲刺，这一天很快会到来的！

超过200000人次 的实效验证!

学习紧张, 阅读速度和记忆效率低下!!!有什么办法使学习更轻松?

● 全新第六代 63 全新速读记忆择归有什么优势, 为何一直供不应求?

 有的同学 63 学习前, 常顾虑会分散学习精力, 但事实上, 63 在编写的过程中, 着重强调不给中学生增加额外学习负担, 力求内容精炼, 紧扣正常教学大纲, 把方法溶入到实际学习中去, 做到立竿见影, 一通百通, 快速理解文字内容, 争取在最短的时间内提高学习成绩, 以优异成绩迈向未来!

● 63 学习一般多长时间可以见效, 对每个人都适用吗?

 63 速读记忆择归由于是针对提高个人学习能力素质的训练, 所以, 能适用于不同程度的学习者, 如初中生, 高中生, 应届高考生, 自考生, 各类成人电大生, 大学生, 单位考级及考研者均适用. 年龄不受限制. 就是成年人, 也可以通过 63 学习的方法来提高自己.

● 在学习 63 速读记忆择归过程中, 会不会和正常的学业相冲突, 会有影响吗?

 63 在编写的过程中, 着重强调不给中学生增加额外学习负担, 力求内容精炼, 紧扣正常教学大纲, 把方法溶入到实际学习中去, 做到立竿见影, 一通百通, 快速理解文字内容, 争取在最短的时间内提高学习成绩

第三章 开拓视野 垂直整体

第一阶段 文章整体化体验

老人与海

这条鲨鱼的出现
不是偶然的。当那一
大片暗红的血朝一英

里深的海里下沉并扩散的时候，它从水底深处上来了。它窜上来得那么快，全然不顾一切，竟然冲破了蓝色的水面，来到了阳光里。跟着它又掉

回海里，嗅到了血腥气的踪迹，就顺着小船和那鱼所走的路线游去。

有时候它迷失了那气味。但是它总会重新嗅到，或者就嗅

到那么一点儿，它就飞快地使劲跟上。它是条很大的灰鯖鲨，生就一副好体格，能游得跟海里最快的鱼一般快，周身的一切都很美，除了它的上